

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

新 事務所へ移転しました！

3月21日より、小江原ゴルフセンターの2階へ事務所を移転しました。エレベータがないため電話にて事前にご相談いただければ、こちらから訪問いたします。



新住所: 長崎市小江原5丁目6-5 小江原ゴルフセンター2階

☎ 095-848-1222 (変更なし)

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

駐車場: 小江原ゴルフセンターお客様用駐車場をご利用ください



2階へ上がるときにちょっとしたお手伝いが必要な方

1階 階段横に青いブザーを設置しています。

押しお待ちください。職員がお手伝いします。

決して無理は
されなくてください
訪問にて相談をお受けします。
事前にお電話ください。

管理者交代のお知らせ

5月21日より、当地域包括支援センター管理者が交代します。新事務所・新体制のもと、今後も身近な相談窓口として職員一同励んでまいります。

多くの出会いと様々な経験をさせていただき、ありがとうございました。



旧管理者/社会福祉士
米田 洋一郎



新管理者/社会福祉士
能戸 千佳

これからよろしく
お願いします。
お気軽にご相談
ください。

みんなで話してみよう

当地域包括支援センター主催の集いの場のご紹介

参加費無料

*悪天候により中止する場合があります。

認知症カフェ まいたけ茶屋



対象 どなたでも

場所 手熊地区ふれあいセンター 2階会議室
(長崎市手熊町1291-1)

日時 毎月第1水曜日 10:00~11:00

申込み 不要 今年度から開催日時が変更になりました!
(個別相談を希望の場合、事前にご連絡ください。)

物忘れが気になる方も、これからの方も、参加の皆様がほっと安心して、元気になってお帰りになれるよう心がけています。



とある日の会の内容

- 今日は何の日?クイズ
- 軽体操
- 脳トレ(遊びを交えて)
- 歌詞の穴埋め・合唱



(※) 同じような立場や悩みを抱えた人同士で相談し支え合うこと

男性のための かいごのつどい

対象 ご家族等をケアしている男性

場所 小江原地区ふれあいセンター 和室
(小江原3-20-10)

日時 毎月第4金曜日 10:30~11:30

申込み 不要 今年度から曜日が変更になりました!

男性介護者は、女性よりも孤立しやすく、日々のお世話や介護に悩み、疲れている方も少なくありません。抱え込まず、その思いを吐露しませんか?お互いの話を聞くことで新たな発見やヒントも得られます。

介護について色々な情報を知ることができた。



介護者が休むことの大切さを知ることができた。



介護の大変さを分かってくれる仲間ができた。



妻の介護について悩みを打ち明けることができてよかった。

あるこう♪ しゃべろう会

対象 どなたでも

場所 小江原第2集会所 (小江原2-26-20)

日時 毎月第4月曜日 14:00~15:30

申込み 不要

7月・8月は茶話会・室内レクリエーションを行います
11月・2月は祝日となるためお休みします

『地域の中で気軽に集える場』

をつくることを通して、「仲間づくり」「心身の健康づくり」「生きがいづくり」を図ることを目的とした活動です。

歩くだけでも、おしゃべりするだけでも大丈夫!!特に、男性の方やおひとり様の参加は大歓迎です。



昨年度開催した際の皆さんの声の一例

- これからの病気の経過が心配!
- 子どもたちも同じ病気にならないか心配。
- 今後施設を考えている・・・ など

試行的開催の様子



お喋りが生きがい楽しかった!



相談無料

地域包括支援センター の役割とは？

長崎市より委託をうけ設置されている

介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

相談・悩み にお答えします

介護、健康のこと、その他生活上の困ったことや心配ごとの相談を受け必要な支援やサービスをご提案します。

健康づくり
を応援します



住み慣れた地域で できる限り自立してお元気で過ごせるように、健康増進、介護予防の支援をお手伝いします。

高齢者のみなさんの権利
を守るお手伝いをします

成年後見制度や消費者被害の相談をお受けし、必要な情報を提供します。



暮らしやすい地域づくり
を支援します

地域のケアマネジャーへの支援、様々な機関(民生委員・自治会・医療機関など)とのネットワークを作ります。



今から始める

熱中症予防！ 暑熱順化



近年、温暖化が進み、熱中症で救急搬送される方が年々増えています。そんな熱中症を防ぐ方法の1つとして、暑熱順化が注目されています。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化ができていないと、熱を放散し難くなり、熱中症になりやすくなります。

暑熱順化には、数日から2週間かかります。暑くなる前から、暑熱順化の為に動きや活動を始め、暑さに備えましょう！

暑熱順化に有効な対策

回数や頻度は、目安です。個人の体調や、その日の気温に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

ウォーキング

週5回
30分程度



適度な運動

筋トレやストレッチ
など汗をかくもの

週5回～毎日30分程度



シャワーだけでなく、湯船に入る

2日に1回




消防士は熱との闘い。「暑熱順化」の達人です。本格的に暑くなる5月上旬で暑熱順化完了。その後、9月終わりまで保持のための順化トレーニングをするそうです。